

दैनिक

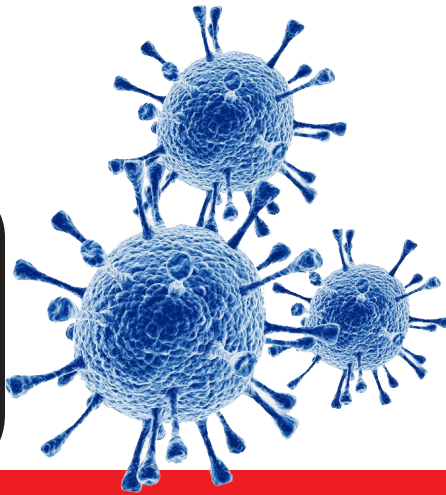
भारत सरकार द्वारा विज्ञापन हेतु मान्यता प्राप्त

(R)

मुंबई हलचल

अब हर सच होगा उजागर

महाराष्ट्र में 466 नए केस
मुंबई में ही...
3000
पार



संवाददाता

मुंबई। महाराष्ट्र में सोमवार को कोरोना वायरस से संक्रमण के 466 नए मामले आए हैं। स्वास्थ्य अधिकारियों ने बताया कि राज्य में अभी तक 4,666 लोगों के संक्रमित होने की पुष्टि हुई है। अधिकारियों ने बताया कि कोविड-19 से सोमवार को नौ लोगों की मौत हुई है। राज्य में अभी तक 232 लोग कोरोना वायरस संक्रमण से मरे हैं। (शेष पृष्ठ 3 पर)

सात और लोगों
की मौत के साथ
मुंबई में मृतकों
की संख्या बढ़कर
138 हुई



पालघर मॉब लिंगिंग

1200 लोगों के गांव में

पसरा
सन्नाटा

250 से ज्यादा गांववाले जंगल में छिपे,
पूरे गांव में सिर्फ पुलिस नजर आ रही



उद्धव बोले- सांप्रदायिक
रंग देने की कोशिश न करें,
साधुओं की हत्या धार्मिक
विद्वेष की वजह से नहीं बल्कि
गलतफहमी की वजह से हुई

मुंबई। महाराष्ट्र और गुजरात की सीमा पर स्थित गडचिंचले गांव में सिर्फ पुलिस की गाड़ियां हैं। 1200 की आबादी वाले गांव में 110 ग्रामीणों को गिरफ्तार कर लिया गया है। 9 नाबालिगों को बाल सुधार गृह में भेजा गया है। इनके अलावा करीब 250 लोग फरार हैं, इनके पास के जंगलों में छिपे होने की आशंका है। (शेष पृष्ठ 3 पर)



कोरोना से जंग में पूल
टेस्टिंग कैसे बनेगा
ब्रह्मास्त्र



संवाददाता

नई दिल्ली। भारत में लॉकडाउन के बावजूद कोरोना वायरस का खतरा कम नहीं हो रहा है। हालांकि बाकी मुल्कों से अगर तुलना करेंगे तो भारत के हालात बेहतर हैं लेकिन हम ये मानकर हालात को हल्के में नहीं लिया जा सकता। इस बीमारी से निपटने के लिए सभी सरकारें जंग लड़ रही हैं लेकिन फिलहाल अभी तक जिस तरह की उम्मीद की गई थी वैसे परिणाम नहीं मिले। अभी भी हर रोज नए मरीज आते जा रहे हैं। भारत में टेस्टिंग भी बहुत ज्यादा गति से नहीं हो पा रही है जिसके कारण भी संक्रमण तेजी से फैलता जा रहा है। (शेष पृष्ठ 3 पर)

संपादकीय

कर्तव्य का मखौल

कोरोना संक्रमण के इस त्रासद दौर में परस्पर शारीरिक दूरी बरतने की अनिवार्यता को अगर हम अपने जीवन में नहीं उतार पाए हैं, तो यह न सिर्फ शर्मनाक है, बल्कि समाज के प्रति अपराध भी है। समाज के जरूरतमंद तबकों को राहत पहुंचाने और आर्थिक मजबूरी की वजह से लॉकडाउन में कुछ ढील देने का केंद्र सरकार ने जो फैसला किया था, उसकी बिना देरी मुंबई जैसे महानगर में भी धजियां उड़ गईं। दफ्तर में काम करने वाले लोग बसों में पहले की तरह ही आसपास आ बैठे, बैठने की जगह नहीं मिली, तो सीटों के बीच खड़े हो गए। यात्रा का यह हठ न सिर्फ निंदनीय, बल्कि आत्मघाती भी है। सवाल बहुत सहज, लेकिन गंभीर है कि दफ्तर जाने वाले पढ़े-लिखे लोग ऐसे कैसे बैठ गए और किसने उन्हें ऐसे बैठने दिया? उधर, केरल सरकार ने तो कुछ ज्यादा ही ढील देने की तैयारी कर रखी थी, वहां सिटी बस चलाने की तैयारी के अलावा, सैलून, रेस्तरां, बुक स्टोर, वर्कशॉप खोलने की तैयारी थी। पर समय रहते केंद्र ने आपत्ति जताई, तो केरल सरकार ने अपने कदम पीछे खींच लिए। सावधान, खतरा टला नहीं है, पुरजोर मंडरा रहा है। हम उसे लॉकडाउन से कुछ रोक पा रहे हैं, लेकिन तब भी खतरा काबू में नहीं है। अब भी लोग कोरोना संक्रमण के दायरे में आ रहे हैं। सावधानी हटी और दुर्घटना घटी का सिद्धांत अभी भी लागू है। अतः जरूरी है कि परस्पर शारीरिक दूरी को सुनिश्चित रखा जाए। गहरे दुख की बात है कि जब जान बचाने के लिए भीड़ को जुटने से रोका जा रहा है, तब महाराष्ट्र के पालघर में तीन लोगों की हत्या के लिए भीड़ जुट गई। पुलिस भी उस हिंसक भीड़ को रोक नहीं पाई। यह भारतीय समाज पर एक नया दाग है। क्या कुछ लोगों के लिए बीमारी से बचना नहीं, बल्कि मात्र संदेह के आधार पर पुलिस की मौजूदगी में निदोषों की हत्या कर देना प्राथमिकता है? ऐसी कुत्तित, अर्द्धसूचित, अंधविश्वासी भीड़ देश में कहीं और नहीं पल रही होगी, इसकी क्या गारंटी है? यह हमारी सरकारों के लिए भी बड़ी चुनौती है, जब महामारी के समय सभी के लिए अन्न और मन से जुड़ जाने का समय है, तब ऐसे बहुत से लोग हैं, जो वास्तव में बिखरे हुए हैं। ऐसे बिखरे हुए, लापरवाह, असंवेदनशील लोग कब भीड़ में तब्दील हो जाएंगे और कैसी हिंसा को अंजाम दे देंगे, इसका अनुमान भर लगाया जा सकता है। आज आधा देश कोरोना से सुरक्षित हो गया है। देश के 57 जिलों में पिछले 14 दिनों में संक्रमण का एक भी नया मामला सामने नहीं आया है, लेकिन इन आंकड़ों से अभिभूत होकर कोरोना से बचने की अनिवार्य शर्त को भूलना नहीं चाहिए। परस्पर शारीरिक दूरी से कोई समझौता नहीं करना चाहिए। जहां यात्रा जरूरी है, वहां पाबंद करना होगा कि लोग परस्पर दूर बैठकर ही यात्रा करें। जो दफ्तर या कारखाने खुल गए हैं, उन्हें भी सावधान रहना होगा।

कोरोना से जंग में भी सबसे आगे हरियाणवी, हरियाणा के गृह मंत्री विज का चिंतन काबिले तारीफ

हरियाणा हर जंग में अग्रिम पंक्ति पर लड़ता है। युद्ध चाहे देश की सीमा पर हो या फिर किसी विभीषिका से। इन दिनों कोरोना की महामारी से पूरा देश जूझ रहा है। हरियाणा भी कोरोना को हराने में पूरी शिद्दत से जुटा है। वह इसे पीछे धकेल भी रहा है। अभी तक कोरोना के 42 फीसद मरीज ठीक हो चुके हैं। यह अनुपात पूरी दुनिया में अभी तक अधिकतम है। इसका श्रेय यहाँ के चिकित्सकों और चिकित्साकर्मियों को तो जाता है ही, उन लोगों की अदम्य जिजीविषा को भी जाता है, जिन्होंने संक्रमित होने के बाद भी हार नहीं मानी और पूरी शक्ति के साथ कोविड-19 का मुकाबला किया। उस पर बीस पड़ें। इसके साथ ही यह प्रदेश के पुलिसकर्मियों, सफाईकर्मियों और आमजनों के संकल्प का भी सुफल है।

यह इस बात का भी प्रमाण है कि संकल्प का कोई विकल्प नहीं होता। दिल्ली के निजामुद्दीन स्थित मरकज से तब्तीगी जमात के लोगों ने गैर जिम्मेदाराना रवैया न दिखाया होता तो अब तक हरियाणा कोरोना को परास्त कर भगा चुका होता। हारेगा तो अब भी। भागेगा अब भी, बस कुछ समय और लग जाएगा। हरियाणा के लोग अपने कर्तव्य के प्रति कितने गंभीर हैं। इसका अनुमान इसी से लगाया जा सकता है कि आम आदमी तो अपनी जमा पूंजी से बड़ी रकम कोरोना राहत कोष में दे ही रहा है, यहाँ की ग्राम पंचायतें तो करोड़ों की रकम इसमें दे रही हैं। 31 मार्च को इसकी शुरुआत की थी भिवानी की डाडम ग्राम पंचायत ने एक करोड़ रुपये देकर। इसके बाद तो पंचायतों में कोरोना राहत कोष में



योगदान देने की होड़ लग गई। पानीपत की ग्राम पंचायत बाल जाटान ने साढ़े दस करोड़ रुपये मुख्यमंत्री राहत कोष में देकर कोरोना को पराजित करने की दिशा में शानदार प्रहार किया तो गुरुग्राम की पलड़ा ग्राम पंचायत ने मुख्यमंत्री राहत कोष में 21 करोड़ रुपये देने का प्रस्ताव पारित कर दिया। इनके अतिरिक्त पानीपत की ही गांव डाहर की पंचायत ने एक करोड़ 11 लाख रुपये, बलाना की पंचायत ने एक करोड़ रुपये, बोहली की पंचायत ने 50 लाख रुपये, ददलाना की पंचायत ने 50 लाख रुपये और सुताना की पंचायत ने 21 लाख रुपये मुख्यमंत्री कोरोना राहत कोष में दिए हैं।

जो सकारात्मक सोच वाले होते हैं, उनका दृष्टिकोण सदैव सकारात्मक ही रहता है। हरियाणा के गृह मंत्री अनिल विज को ही लें। कोरोना से जूझने में जो तीन विभाग अग्रिम मोर्चे पर हैं उन तीनों के कमांडर विज ही हैं। विज गृह मंत्री भी हैं। स्वास्थ्य मंत्री भी हैं और स्थानीय निकाय मंत्री भी हैं। विज को पूरा भरोसा है कि हरियाणा कोरोना

को मसल कर रख देगा। कोरोना से तो वह अच्छी उम्मीदें भी जताते हैं। 18 अप्रैल को उन्होंने ट्वीट किया कि कोरोना से कुछ अच्छी उम्मीदें भी हैं। कोरोना के बाद शायद लोग हाथ मिलाना और गले मिलना छोड़कर हाथ जोड़कर नमस्ते करना शुरू कर दें और सड़क पर थूकने की आदत छोड़ दें। वैसे विज कोरोना से निपटने के लिए विधानसभा में भी हाथ मिलाने और गले मिलने की जगह एक-दूसरे का हाथ जोड़कर अभिवादन करने की सलाह पहले ही दे चुके हैं।

यह बात अलग है कि उस समय विपक्ष के कुछ विधायकों ने विज की बात को हंसी में टाल दिया था। अपने अक्खड़ और फक्कड़ अंदाज के लिए विख्यात विज 2015 में स्वाइन फ्लू फैलने के दौरान भी विधानसभा में अंग्रेजियत छोड़ो, भारतीयता अपनाओ का नारा देते हुए हाथ मिलाने के बजाय हाथ जोड़कर अभिवादन करने की आवाज बुलंद कर चुके थे। वैसे विज की बात है सोलह आने सही। मनोविज्ञानी कहते हैं कि व्यक्ति

लगातार कुछ करे तो वह उसकी प्रवृत्ति में शामिल हो जाता है। अब लॉकडाउन तो इक्कीस दिन से बहुत आगे चला गया है। लोग सड़कों पर थूकने से बच रहे हैं। खाना खाने से पहले और बाद में तथा कोई भी काम करते हुए लोग हाथ धो रहे हैं। योग एवं व्यायाम कर रहे हैं। परिवार के साथ समय गुजार रहे हैं। यह एक तरह से उनकी प्रवृत्ति बनती जा रही है। फिलहाल अगले दो माह तक स्कूल खुलने के भी कोई आसार नहीं है। लिहाजा प्रदेश सरकार ने ऑनलाइन पढ़ाई आरंभ कर दी है। जाहिर है इसके साथ ही बच्चों की ऑनलाइन पढ़ाई की भी आदत बन जाएगी। कुछ पढ़ाई टीवी के जरिये हो रही है। चंडीगढ़ सरीखे शहर में शिक्षक ऑनलाइन क्लास ले रहे हैं। स्कूलों के साथ ही कॉलेजों में भी यह व्यवस्था शुरू हो सकती है। महर्षि दयानंद विश्वविद्यालय रोहतक के कुलपति प्रो. राजबीर सिंह हालांकि ऐसी पहल कर चुके हैं। स्पष्ट है कि अब जोर ऑनलाइन पर ही होगा।

20 अप्रैल से सरकार ने लॉकडाउन के नियमों में ढील दे दी है। यह आवश्यक भी था, लेकिन जैसी उम्मीद थी, वैसा नहीं हुआ। सरकार ने सोचा था कि लोग नियमों का पालन करते हुए शारीरिक दूरी बनाकर जरूरत पर ही निकलेंगे और सजग रहेंगे, लेकिन जगह-जगह मानक नियमों का उल्लंघन हुआ और भीड़ लग गई। फसल खरीद के लिए मंडियां भी खुल चुकी हैं। वहां भी नियम टूट रहे हैं। सरकार के लिए यह स्थिति चिंताजनक है, लेकिन अधिकारियों का मानना है कि जल्द ही इस पर नियंत्रण पा लिया जाएगा।

ग्रामीण भारत के क्षेत्रों में सुगम हो ई-शिक्षा की पहुंच

कोरोना संकट के दौर में आज तमाम शैक्षणिक गतिविधियां ऑनलाइन माध्यमों से हो रही हैं। केंद्र सरकार ने ऑनलाइन पढ़ाई के लिए कई सुविधाएं प्रदान की हैं। केंद्रीय मानव संसाधन विकास मंत्रालय ने भारत पढ़े ऑनलाइन अभियान की शुरुआत की है। इस अभियान का मकसद है कि ऑनलाइन पढ़ाई को कैसे और बेहतर बनाया जा सकता है। इस पूरी कवायद का अर्थ ई-शिक्षा की राह में आने वाली बाधाओं से पार पाना है। ई-शिक्षा ग्रामीण भारत और दूरदराज के क्षेत्रों में शिक्षा का प्रसार करने में बेहद कारगर और प्रभावी साबित हो सकती है। ग्रामीण भारत में शिक्षकों की कमी, लोगों की पढ़ाई के प्रति दिलचस्पी की कमी, गरीबी, बुनियादी ढांचे की कमी आदि प्रमुख कारण हैं जिसके चलते ग्रामीण शिक्षा के क्षेत्र में प्रगति नहीं हो पाती। लेकिन ई-शिक्षा के उपयोग से इस स्थिति को बदला जा सकता है। ग्रामीण भारत ऑनलाइन शिक्षा का फायदा तभी उठा सकेगा जब वहां का डिजिटल ढांचा बेहद मजबूत



हो। और यहीं पर सबसे बड़ी चुनौती खड़ी होती है।

ग्रामीण भारत में आज भी बिजली, ब्रॉडबैंड नेटवर्क कनेक्टिविटी, बैंकिंग आदि सुविधाओं की कमी है। ये सभी बातें एक दूसरे से जुड़ी हुई हैं। व्यावहारिक तौर पर आज भी ग्रामीण इलाकों में अनेक घरों में बिजली नहीं पहुंच पाई है। बिना बिजली के ब्रॉडबैंड नेटवर्क की सुविधा का कोई अर्थ नहीं रह जाता। यह सही है कि इन दिनों स्मार्टफोन ई-शिक्षा का एक बड़ा माध्यम बनकर उभरे हैं, पर यह

भी सच है कि भारत में आज भी सभी मोबाइल फोन उपभोक्ताओं के पास स्मार्टफोन उपलब्ध नहीं है, खासकर ग्रामीण क्षेत्रों में। वहां इंटरनेट की समुचित व्यवस्था भी नहीं है। जाहिर है कि ऑनलाइन शिक्षा के लिए ग्रामीण भारत में आधारभूत ढांचे की कमी सबसे बड़ी चुनौती है। ग्रामीण भारत में ई-शिक्षा के लिहाज से दूसरी बड़ी चुनौती डिजिटल संस्कृति का अभाव है। ग्रामीण भारत में शिक्षा का औपचारिक माध्यम स्थानीय भाषाएं हैं। ये बोलियां और भाषाएं शिक्षा के संप्रेषण और शिक्षण पद्धति का महत्वपूर्ण अंग होती हैं, लेकिन मोबाइल फोन और इंटरनेट के अन्य माध्यम अधिकांश रूप से अंग्रेजी भाषा के अनुकूल होते हैं जो गांवों में डिजिटल व्यवहार को प्रेरित नहीं करते। अगर ऑनलाइन शिक्षा को गांवों में सफल बनाना है तो स्थानीय भाषाओं से संचालित होने वाले डिजिटल माध्यमों के उपयोग को बढ़ावा देना होगा। इस तरह से ग्रामीण भारत में डिजिटल माध्यमों के प्रति कायम झिझक भी टूटेगी।

कोरोना से जंग: तीन महीने में चीन जैसा अस्पताल बनाएगा बीएमसी

कोरोना के
खिलाफ जंग
और पढ़ाई दोनों
में मदद कर रहे
वॉट्सऐप ग्रुप

स्टेनलेस स्टील से तैयार होगा अस्पताल का स्ट्रक्चर

संवाददाता

मुंबई। कोरोना से जंग के बीच मुंबई में ब्रैंड न्यू आइसोलेशन सुविधा तैयार की जाएगी जहां कोरोना मरीजों का इलाज किया जाएगा। इसे प्री इंजिनियर्ड बिल्डिंग (पीईबी) टेक्नॉलजी का इस्तेमाल करते हुए तीन महीनों में तैयार किया जाएगा। इसके लिए बीएमसी ने चीन से आइडिया लिया है जहां 10 दिन के अंदर 1000 बेड वाले अस्पताल तैयार किए गए थे। बीएमसी कस्तूरबा अस्पताल के परिसर के अंदर तीन मंजिला



इमारत तैयार करेगी, जहां इस वक्त कोरोना मरीजों का इलाज चल रहा है। कस्तूरबा अस्पताल के परिसर के अंदर तीन मंजिला बनाई जाएगी, जहां इस वक्त कोविड-19 के मरीजों का इलाज चल रहा है। इस आइसोलेशन फैसिलिटी को

प्री इंजिनियर्ड बिल्डिंग (पीईबी) टेक्नॉलजी का इस्तेमाल करते हुए बनाया जाएगा। यानी इमारत के कुछ हिस्सों को एक फैक्ट्री में इंजिनियर्ड करके असेंबल किया जाएगा। एक बार काम शुरू हो जाए तो बीएमसी को अगले तीन महीने में ग्राउंड

प्लस दो मंजिला इमारत तैयार होने का अनुमान है। दरअसल पीईबी टेक्नीक का इस्तेमाल करते हुए ही चीन के वुहान में अथॉरिटी ने फरवरी महीने में दो अस्पताल तैयार किए थे। इन अस्पतालों को महज 10 दिन के अंदर बनाया गया था। 1 हजार बेड वाले दो अस्पतालों के अलावा चीन ने क्वारंटीन किए गए लोगों और मरीजों के इलाज के लिए अस्थायी रूप से 14 अतिरिक्त हेल्थ सेंटर भी बनाए थे। वहीं से बीएमसी को भी आइडिया मिला। यह पहली बार होगा जब बीएमसी

अस्पताल के निर्माण के लिए पीईबी टेक्नीक का इस्तेमाल करेगी। एक वरिष्ठ निकाय अधिकारी ने बताया, पीईबी टेक्नीक में लिटिल लेवल तक निर्माण पारंपरिक होता है। इसके बाद पूरी बिल्डिंग को एक कास्टिंग यार्ड में बनाया जाता और उसे साइट पर लाकर नट-बोल्ड लगाकर फिट किया जाता है। उन्होंने बताया कि यह स्ट्रक्चर स्टेनलेस स्टील से बनकर तैयार होता है। इस तरह का स्ट्रक्चरल कॉन्सेप्ट इंडस्ट्रियल बिल्डिंग, मेट्रो स्टेशन और गोदाम बनाने में किया जाता है।

संवाददाता

मुंबई। कोरोना वायरस से लड़े जा रहे इस जंग में लॉकडाउन का पालन करने के लिए बनाए गए कॉलेज के वॉट्सऐप ग्रुप और वेबसाइट काफी उपयोगी साबित हो रहे हैं। इससे जहां विद्यार्थियों की पढ़ाई हो रही है, वहीं गरीब व जरूरतमंद विद्यार्थियों की मदद भी हो रही है। यही नहीं, आम गरीब जनता, मजदूर, मजलूम लोगों की मदद भी इस ग्रुप के माध्यम से विद्यार्थी, उनके अभिभावक, अध्यापक व कॉलेज के ट्रस्टी कर रहे हैं। घाटकोपर स्थित रामनिरंजन झुनझुनवाला कॉलेज का ऐसा ही वॉट्सऐप ग्रुप और वेबसाइट चर्चा में हैं। कॉलेज की हिंदी विभाग प्रमुख मिथिलेश शर्मा, मराठी की नेहा देऊस्कर और अंग्रेजी विभाग की प्रमुख नीता चद्रवर्ती ने तीन भाषाओं में 8-8 मिनट के विडियो बनाए हैं। इन्हें कॉलेज की वेबसाइट, फेसबुक, वॉट्सऐप ग्रुप, यू-ट्यूब पर अपलोड किया गया है। इससे कॉलेज के ही 15 हजार से ज्यादा विद्यार्थी फायदा उठा रहे हैं।

1 मई से शुरू हो सकता है काम:

कस्तूरबा अस्पताल में बीएमसी जो आइसोलेशन सुविधा तैयार करेगा, उसमें 60 बेड होंगे। इसमें आईसीयू बेड, एक क्लीनिकल लैब और ड्रग स्टोर भी शामिल होंगे। शनिवार को बीएमसी में प्रॉजेक्ट पर चर्चा के लिए बैठक हुई। एक अधिकारी ने बताया कि इस हफ्ते डिजाइन तय किया जाएगा और 1 मई से इस पर काम शुरू होने की संभावना है।

60 बेड का अस्पताल तैयार होगा:

बीएमसी के अपर नगर आयुक्त (स्वास्थ्य) सुरेश काकनी ने बताया, यह स्ट्रक्चर स्थायी सुविधा होगी और यह कोविड-19 मरीजों के लिए शहर का नया आइसोलेशन सेंटर होगा। इसके बाद इसे संक्रमित मरीजों के लिए इस्तेमाल किया जाएगा। हमें उम्मीद है कि हम इसे रेकॉर्ड में बना लेंगे। इस अस्पताल के वॉर्ड में 47 बेड, आईसीयू में 6 बेड और कमरों में 7 अलग बेड होंगे।

उद्धव ठाकरे ने बच्चों से कहा अपने बर्थडे के लिए बचाए पैसे सीएम फंड में न दें

मुंबई। देश अभी कोरोना वायरस कि महामारी से जूझ रहा है और ऐसे में हर कोई जितना हो सके अपनी तरफ से सरकार की मदद कर रहा है। छोटे बच्चे भी इसमें पीछे नहीं हैं। कई जगहों से ऐसी खबरें आयी हैं कि बच्चों अपने बचाए पैसे केन्द्र या फिर राज्य सरकार के कोष में कोरोना वायरस

के खिलाफ लड़ाई के लिए दान कर दिए, लेकिन महाराष्ट्र के मुख्यमंत्री उद्धव ठाकरे ने इन बच्चों से ऐसा नहीं करने को कहा है। महाराष्ट्र के मुख्यमंत्री उद्धव ठाकरे ने कहा कि बच्चों ने जो पैसे अपने जन्मदिन मनाने के लिए या फिर कुछ और खरीदने के लिए बचाए हैं, उसे कोरोना वायरस के

लिए मुख्यमंत्री कोष यांनी सीएम फंड में देने की जरूरत नहीं है। उन्होंने बच्चों से कहा, हमारी पीढ़ी फंड जमा करने के लिए सक्षम है आपको इसके लिए परेशान होनी की जरूरत नहीं है। ठाकरे ने रविवार को कहा कि कोरोना वायरस के संबंध में चिन्तित किए गए ग्रीन और ओरेंज क्षेत्रों में उद्योगों

को नियंत्रित तरीके से कामकाज बहाल करने की अनुमति दी जाएगी। एक वीडियो संदेश में उन्होंने यह भी कहा कि लॉकडाउन के दौरान अपने कामगारों को आवास की सुविधा मुहैया कराने वाले उद्योगों को राज्य से अनाज की आपूर्ति की जाएगी और कच्चे माल की अनुमति दी जाएगी। उन्होंने

कहा, राज्य सरकार ग्रीन और ओरेंज क्षेत्रों के उद्योगों को नियंत्रित तरीके से उत्पादन और प्रसंस्करण की गतिविधियां शुरू करने की अनुमति दे रही है। उद्योगों को अपने कामगारों के लिए रहने की व्यवस्था करनी होगी। वे काम के लिए लंबी दूरी की यात्रा नहीं करेंगे।

(पृष्ठ 1 का शेष)

महाराष्ट्र में 466 नए केस

स्वास्थ्य विभाग ने बताया कि राज्य में अभी तक 572 लोग इलाज के बाद संक्रमण मुक्त होकर अपने घरों को लौट चुके हैं। उधर सोमवार को मिले 466 नए मामलों में से अकेले मुंबई में ही 155 मिले हैं। इसी के साथ राजधानी में मरीजों की कुल संख्या 3000 के पार पहुंच गई। बीएमसी के मुताबिक, सात और लोगों की मौत के साथ शहर में मृतकों की संख्या बढ़कर 138 हो गई है। बीएमसी के स्वास्थ्य विभाग के अनुसार, सोमवार को 25 वर्ष के एक युवक की मौत कस्तूरबा अस्पताल में हुई है। वायरस की वजह से 7 और पीड़ितों की मौत हो गई है। अब तक कुल 138 लोगों की जान गई है। तीन दिनों में 155 लोगों को अस्पताल से घर भेज दिया गया है। सोमवार को 84 मरीजों को घर भेजा गया। इसके बाद वायरस पर विजय पाने वाले लोगों की संख्या बढ़कर 394 हो गई है। जांच में 363 नए संदिग्ध मरीज मिले हैं। सभी को अस्पताल में भर्ती किया गया है। अब तक कुल 6,776 संदिग्ध मरीजों की पहचान हुई है। राज्य सरकार के आरोग्य विभाग के अनुसार, महाराष्ट्र में कुल 466 नए मामले सामने आए हैं। राज्य में मरीजों की संख्या 4,666 हो गई है। मुंबई के अलावा मालेगांव में 2 मरीजों की मौत हो गई। राज्य में मरने वालों की संख्या 232 हो गई है।

कोरोना से जंग में पूल टेस्टिंग कैसे बनेगा 'ब्रह्मास्त्र'

अब सरकार ने पूल टेस्टिंग का सहारा लिया है। आइये जानते हैं क्या होते हैं पूल टेस्टिंग। पूल शब्द से ही मालूम चलता है कि सम्मिलित होना। यानी कई लोगों की जांच एकबार में। लेकिन जितना आसान से सुनने में लगता है उतना है नहीं। पूल टेस्ट में तीन से पांच लोग लोगों का गले और नाक का नमूना लेकर एकसाथ ही जांच की जाती है। इसमें से अगर किसी एक का पॉजिटिव आ गया तो सभी पांचों लोगों का बारी-बारी से टेस्ट किया जाएगा और अगर निगेटिव आया तो सभी को संक्रमण फ्री करार दिया जाएगा।

पालघर मॉब लिंगिंग

वारली और कोकणा आदिवासी समुदाय बहुल इस गांव में गुरुवार रात को भी यदि ऐसा ही सन्नाटा होता तो स्वामी कल्पवृक्ष गिरी, स्वामी सुशील गिरी और उनके ड्राइवर नितिन तेलगिडे की जान बच सकती थी। पिछले कुछ दिनों से गांव में बच्चा चोर, किडनी चोरों के सक्रिय होने की अफवाह थी। कभी गांव में चोरों के घुसने की खबर आती तो कभी डाका पड़ने की। कर्फ्यू की वजह से दिनभर घर में बैठे सारे लोग रात को देर तक गांव की सीमा पर पहरा देते हैं। गुरुवार रात दस बजे उन्हें उनके ही इलाके से दोनों साधुओं की गाड़ी गुजरते दिखीं। काँदिवली आश्रम से सूरत के लिए निकले स्वामी

की गाड़ी कर्फ्यू की वजह से दादरा-नगर हवेली की सीमा से वापस लौटा दी गई थी। कर्फ्यू की वजह से हाईवे से लौटना संभव नहीं था, इसलिए वे खानवेल-दाभाड़ी के रास्ते से लौट रहे थे। गांव की सीमा पर पहरा देने वाले लोगों ने उन्हें रोका और चोर समझकर हमला कर दिया। इसमें दोनों स्वामियों और उनके ड्राइवर की मौत हो गई। भीड़ इतनी हिंसक थी कि पुलिस की गाड़ी में भी तोड़फोड़ हुई। चार पुलिसकर्मी घायल हुए। उनकी मौजूदगी में ही तीनों की लाशें, धारदार हथियारों से जान ली गई। सुबह तक पुलिस ने जंगल में छिपे सौ से अधिक लोगों को पकड़ा और उनके खिलाफ केस दर्ज किया। पूर्व मुख्यमंत्री देवेंद्र फडणवीस की मांग पर मुख्यमंत्री उद्धव ठाकरे ने इस प्रकरण की सीआईडी जांच के निर्देश दिए हैं। मॉब लिंगिंग में साधुओं के मारे जाने पर पंच दशनाम जूना अखाड़ा, हिंदू जन-जागरण समिति जैसे संगठनों ने विरोध में आवाज बुलंद की है। उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री आदित्यनाथ योगी ने मुख्यमंत्री उद्धव ठाकरे से फोन पर बात की और जिम्मेदार अधिकारियों के खिलाफ कार्रवाई करने की मांग की। केंद्रीय गृहमंत्री अमित शाह ने भी मुख्यमंत्री ठाकरे से फोन पर बात की। ठाकरे ने फेसबुक लाइव में कहा कि साधुओं की हत्या धार्मिक विद्वेष की वजह से नहीं बल्कि गलतफहमी की वजह से हुई है।

मानव सेवा ही ईश्वर सेवा: अनिता तावड़े



कोरोना

या कोविद- 19 जैसी महामारी से मजबूती से लड़ते हुए कुछ लोगों को मूलभूत सुविधाओं के अभाव से होने वाली तकलीफों के समाधान हेतु आज मालाड फाटक के पास रहते कुछ जरूरतमंद निवासियों को अनाज वितरण का निरंतर कार्य समाजसेविका अनिता तावड़े के सौजन्य से किया जा रहा है नैक कार्य करते हुए अनिता तावड़े ने लोगों को संदेश दिया कि मानव सेवा ही सच्ची ईश्वर सेवा है। हमसे जितना भी हो सके हम उतने लोगों की सेवा निरंतर करती रहूंगी। इस अवसर पर समाजसेविका अनिता खारवा, निशा विश्वकर्मा और समाजसेवक आशुतोष पांडे ने सभी को सोशल डिस्टेंसिंग का पालन करने की बात कही।

मोदी ने

कोरोना वायरस के खिलाफ अपनी बचत दान करने वाले पूर्व विधायक को फोन किया





संवाददाता

कोरोना

वायरस के खिलाफ लड़ाई में अपनी बचत राशि दान करने वाले गुजरात के पूर्व विधायक रत्नाभाई थुम्पर से पीएम नरेंद्र मोदी ने फोन कर बातचीत की। उन्होंने पूर्व विधायक के स्वास्थ्य के बारे में भी पूछताछ की। पीएम ने कोरोना के खिलाफ लड़ाई में अपनी बचत राशि दान करने के लिए उनकी सराहना की। सूत्रों के अनुसार, यह बातचीत लगभग तीन मिनट चली। पीएम मोदी ने बातचीत के दौरान थुम्पर से कहा कि मैंने आपको कोरोना के खिलाफ लड़ाई में आपने योगदान के लिए फोन किया है। आप इस उम्र में अच्छा काम कर रहे हैं। अपने स्वास्थ्य का ध्यान रखें। पीएम ने थुम्पर से पूछा कि वे एक बार जूनागढ़ जिले के बिलखा शहर में स्थित उनके घर गए थे। क्या वह आपको याद है? जिसके जवाब में थुम्पर ने कहा कि 'हां'। जानकारी के अनुसार, गुजरात के पूर्व विधायक 99 वर्षीय रत्नाभाई थुम्पर ने 17 अप्रैल को जूनागढ़ जिला कलेक्टर के कार्यालय में जाकर 51 हजार रुपये का चेक सौंपा था। वह 1975 से 1980 तक विधायक रहे। इस दौरान वे वेतन नहीं लेते थे। थुम्पर पूर्व विधायक के तौर पर मिलने वाला पेंशन भी नहीं लेते हैं।

असम सरकार का खजाना खाली

वित्त मंत्री बोले- कोई मदद नहीं मिली तो नहीं दे पाएंगे मई का वेतन



संवाददाता

असम

के वित्त मंत्री हिमंत बिस्व सरमा ने सोमवार को कहा कि अगर बाहर से कोई वित्तीय सहायता नहीं मिली तो

राज्य सरकार अपने कर्मचारियों को मई महीने का वेतन नहीं दे पाएगी। एक प्रेस कॉन्फ्रेंस को संबोधित करते हुए उन्होंने कहा कि सरकार मई के पहले हफ्ते के बाद अप्रैल के वेतन का भुगतान तो कर देगी, लेकिन इसके बाद सरकार वेतन नहीं दे पाएगी। उन्होंने कहा, हमारे लिए मई का महीना बहुत मुश्किल भरा है। मुझे नहीं पता कि राजकोष कैसे चलेगा। फिर भी हम सात मई के बाद अप्रैल का वेतन देने में सक्षम होंगे। हालांकि, वित्त मंत्री ने कहा कि जून में अगर कोई मदद नहीं मिलती है तो हम बकाए का भुगतान करने की स्थिति में नहीं हो सकते हैं। उन्होंने कहा, अगर हमें बाहर से वित्तीय सहायता नहीं मिलती है तो हमारे लिये वेतन का भुगतान करना मुश्किल होगा।

वित्त मंत्री ने कहा, ज्यादा राजस्व पर जीएसटी काउंसिल लेगी फैसला

उन्होंने बजट प्रस्तावों के बारे में बात करते हुए कहा कि सरकार इस साल अगस्त से अगले साल अप्रैल के बीच इसे लागू करने की कोशिश करेगी। ज्यादा राजस्व अर्जित करने के लिए कर संरचना के बारे में पूछे जाने पर उन्होंने कहा कि ऐसा कोई भी निर्णय केवल जीएसटी परिषद द्वारा लिया जाएगा। उन्होंने कहा, एक राज्य के रूप में हम केवल पेट्रोल, डीजल और शराब पर कर लगा सकते हैं। हम उपभोक्ताओं को प्रभावित किए बिना ईंधन पर अधिक कर लगाने के बारे में सोच सकते हैं। लेकिन यह तब किया जा सकता है जब ईंधन का मूल्य घटे जिससे उपभोक्ता मूल्यों पर ज्यादा असर ना पड़े।

केंद्रीय वित्त मंत्री से की असम की वित्तीय हालत पर बात

उन्होंने बताया कि केंद्रीय वित्त मंत्री निर्मला सीतारमण ने असम की वित्तीय स्थिति के बारे में जानकारी लेने के लिए रविवार को उन्हें फोन कर कहा था कि इन मुद्दों पर चर्चा के लिए सभी राज्यों के साथ एक वीडियो कॉन्फ्रेंस बैठक आयोजित की जाएगी।

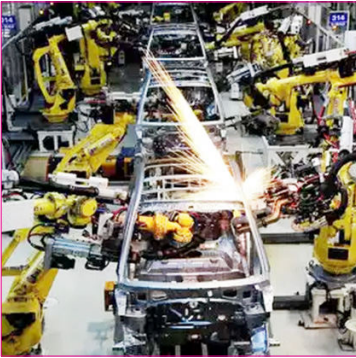
चीन छोड़कर भारत आएंगी 1,000 कंपनियां?

सरकार से चल रही बात

संवाददाता

चीन

से दुनिया का पसंदीदा मैन्युफैक्चरिंग हब होने का तमगा छिन सकता है। कोरोना वायरस महामारी के कारण पैदा हुई दिक्कतों के बीच लगभग 1000 विदेशी कंपनियां सरकार के अधिकारियों से भारत में अपनी फैक्ट्रियां लगाने को लेकर बातचीत कर रही हैं। एक रिपोर्ट के मुताबिक, इनमें से कम से कम 300 कंपनियां मोबाइल, इलेक्ट्रॉनिक्स, मेडिकल ड्रिग्स, टेक्सटाइल्स तथा सिंथेटिक फैब्रिक्स के क्षेत्र में भारत में फैक्ट्रियां लगाने के लिए सरकार से सक्रिय रूप से बातचीत कर रही हैं। ये कंपनियां भारत को वैकल्पिक मैन्युफैक्चरिंग हब के रूप में देखती हैं और सरकार के विभिन्न स्तरों के समक्ष अपना प्रस्ताव पेश कर चुकी हैं,



जिनमें विदेश में भारतीय दूतावास तथा राज्यों के उद्योग मंत्रालय शामिल हैं। खबर के मुताबिक केंद्र सरकार के एक अधिकारी ने कहा, वर्तमान में लगभग 1000 कंपनियां विभिन्न स्तरों जैसे इन्वेस्टमेंट प्रमोशन सेल, सेंट्रल गवर्नमेंट डिपार्टमेंट्स और राज्य सरकारों के साथ बातचीत कर रही हैं। इन कंपनियों में से

जूना अखाड़े से जुड़े थे पालघर में मारे गए साधु, जानें क्या है अखाड़े का इतिहास

संवाददाता

महाराष्ट्र

के पालघर में दो साधुओं की झड़वर समेत भीड़ द्वारा हत्या ने देश को झकझोर कर रख दिया है। दोनों साधु जूना अखाड़ा से जुड़े हुए थे। साधुओं की हत्या पर प्रदेश की कानून व्यवस्था पर सवाल उठ रहे हैं। अखाड़ा परिषद के अध्यक्ष नरेंद्र गिरि ने भी साधुओं की हत्या की निंदा की है। उन्होंने सभी 13 अखाड़ों के साधुओं से अपील की है कि लॉकडाउन के दौरान यदि कोई संत ब्रह्मलीन होता है तो उसकी समाधि में शामिल होने से बचें। मृत संत भी किसी महंत की समाधि में शामिल होने जा रहे थे। पालघर मौव लिंगिंग में मारे गए साधु कल्पवृक्ष



गिरि और सुशील गिरि जिस अखाड़े से आते हैं, उसे जूना अखाड़ा के नाम से जाना जाता है। हिंदू धर्म में संतों-

बाहरी आक्रमणकारियों से धार्मिक लोगों को बचाने के लिए 7 अखाड़ों की स्थापना की। इनमें महानिवाणी, निरंजनी, जूना, अटल, आवाहन, अग्नि और आनंद शामिल हैं। अखाड़ा शब्द मल्ल युद्ध के रिंग के अर्थ में इस्तेमाल किया जाता है। बताया जाता है कि जिस समय अखाड़ों की स्थापना की गई थी, उस समय भारत पर कई विदेशी आक्रमणकारियों के हमले हो रहे थे। ऐसे में अखाड़ों में संतों को ज्ञान के साथ-साथ अस्त्र-शस्त्र की भी शिक्षा भी दी जाती थी। समय बीतने के साथ अखाड़ों ने अपने सैन्य चरित्र को त्यागकर अपने को शास्त्रार्थ और धार्मिक विचार-विमर्श के केंद्र के रूप में स्थापित किया।

सेवा और संस्कार को प्रेरित विक्रम प्रताप सिंह

मीरा भाईन्दर मनपा के नगरसेवक शिवसेना उप जिलाप्रमुख विक्रम प्रताप सिंह सेवा, संस्कार को पूरी तरह से संकल्पित है। सरल और सहज विक्रम प्रताप सिंह को समाजसेवा की प्रेरणा अपने पिता रमापति सिंह से मिली है, १०० वर्ष से अधिक माया नगरी मुंबई में रहने वाला विक्रम प्रताप सिंह का परिवार सदैव समाजसेवा में आगे रहा है। आज विश्व जहा कोरोना के संकट से जूझ रहा है वहीं विक्रम प्रताप सिंह के नेतृत्व में हजारों लोगों को भोजन का प्रबंध किया जा रहा है। शिवसेना विधायक प्रताप सरनाईक के मिशन में एक कड़ी और जोड़ते हुये विक्रम प्रताप सिंह निरंतर लोगो की सेवा में तत्पर दिख रहे है। शिवसेना के पहले मनोनीत नगरसेवक विक्रम प्रताप सिंह के मानने वालो का मीरा भाईन्दर शहर में बड़ा वर्ग है। अपने व्यवसाय से अधिक समय निकालकर लोगो की सेवा को देने वाले विक्रम प्रताप सिंह मुख्यमंत्री उद्धव ठाकरे की अयोध्या यात्रा और सभी सम्भक्त शिव सैनिकों के भोजन, रुकने आदि का प्रबंध किया था, लोगों के सदैव सहजता और सरलता के साथ उपस्थित रहने वाले विक्रम प्रताप सिंह को सदैव उनके अनुज ब्रिसेन प्रताप सिंह (शिवा) का सहयोग मिलता रहता है, शिवा भी विक्रम प्रताप सिंह की तरह सरल और सौम्य स्वभाव के है। दोनों भाईयों को शिवसेना पक्षप्रमुख/मुख्यमंत्री



उद्धव ठाकरे, शिवसेना सांसद संजय राऊत, पालक मंत्री एकनाथ शिंदे, सांसद राजन विचारे समेत शिवसेना मीरा भाईन्दर संपर्क प्रमुख विधायक प्रताप सरनाईक का आशिर्वाद और मार्गदर्शन प्राप्त है। जनसेवा और मनवसेवा के समर्पित विक्रम प्रताप सिंह को स्थानीय मनपा प्रशासन, पुलिस विभाग समेत शिवसेना पदाधिकारियों का भी सहयोग समय समय पर मिलता रहता है, प्रताप फाऊंडेशन के सभी पदाधिकारी विक्रम प्रताप सिंह के नेतृत्व में सुबह से शाम लोगो को भोजन, औषधि आदि पहुंचाने को तत्पर है। मीरा भाईन्दर शहर मे कोई भूखा नहीं रहे इसका पूरा ध्यान विक्रम प्रताप सिंह दे रहे है।

सबसे बड़ा अखाड़ा

मौजूदा वक्त में 13 अखाड़े अस्तित्व में हैं। इनमें जूना अखाड़ा सबसे बड़ा अखाड़ा माना जाता है, जिनमें साधुओं की संख्या 4 लाख से ज्यादा है। इन साधुओं में नागा साधु बहुतायत मात्रा में हैं। साल 1145 में उत्तराखंड के कर्णप्रयाग में स्थापित जूना अखाड़ा का केंद्र उत्तर प्रदेश के वाराणसी में हनुमान घाट पर है। जूना अखाड़े में 5 परिवारों के सभी बड़े साधुओं की एक कमिटी बनती है। ये लोग मिलकर सभापति का चुनाव करते हैं। इस पद पर चुने गए साधु का कार्यकाल आजीवन होता है। अखाड़े के सभापति का चुनाव कुंभ मेले के दौरान होता है। मौजूदा वक्त में आचार्य महामंडलेश्वर स्वामी अवधेशानंद गिरि जूना अखाड़े के प्रमुख हैं। वह साल 1998 में इस पद पर नियुक्त हुए थे।

चारधाम यात्रा के लिए खुल गए हैं कपाट

जानें से पहले इन बातों का रखें ध्यान

अक्षय तृतीया के दिन गंगोत्री और यमुनोत्री मंदिरों के कपाट खुलने के साथ ही उत्तराखंड की चारधाम यात्रा शुरू हो गई थी, लेकिन केदारनाथ और बदरीनाथ धाम के कपाट 29 अप्रैल रविवार और 30 अप्रैल सोमवार को खुले। चारों मंदिरों के कपाट खुलने के साथ ही आधिकारिक रूप से चार धाम की यात्रा शुरू हो गई है। अगर आप चारधाम की यात्रा करना चाहते हैं, तो दर्शन के लिए निकलने से पहले आपको कुछ बातों की जानकारी ले लेनी चाहिए। जिससे कि



आपको किसी तरह की परेशानी न उठानी पड़े।

यमुनोत्री है पहला पड़ाव

यमुनोत्री को चारधाम यात्रा का पहला पड़ाव कहा जाता है। यहां यमुना का पहाड़ी शैली में बना खूबसूरत मंदिर है और मंदिर के पास ही खोलते पानी का स्रोत है जो तीर्थ यात्रियों के आकर्षण का

केंद्र है। यमुनोत्री पहुंचने के लिए आप दिल्ली से देहरादून या ऋषिकेश तक हवाई यात्रा या रेल यात्रा से पहुंच सकते हैं।

गंगोत्री है दूसरा पड़ाव

चारधाम यात्रा का दूसरा पड़ाव गंगोत्री है। यमुनोत्री के दर्शन कर तीर्थ यात्री गंगोत्री में गंगा माता की पूजा के लिए पहुंचते हैं।

गंगा का प्राकृतिक स्रोत गोमुख ग्लेशियर गंगोत्री से 18 किलोमीटर दूर है। यमुनोत्री से गंगोत्री की सड़क मार्ग से दूरी 219 किलोमीटर है जबकि ऋषिकेश से गंगोत्री की दूरी 265 किलोमीटर है और वहां से वाहन से सीधे पहुंचा जा सकता है।

कब जाएं

वैसे तो चारधाम यात्रा हर साल अप्रैल महीने में शुरू होती है और अक्टूबर-नवंबर में खत्म हो जाती है लेकिन सितंबर का महीना इस यात्रा का पीक सीजन होता है क्योंकि जून से अगस्त के बीच इस इलाके में भारी बारिश होती है, जिसकी वजह से तीर्थ यात्रियों को भारी परेशानियों का सामना करना पड़ता है। सितंबर चारधाम यात्रा पर जाने का सबसे बेस्ट समय है क्योंकि बारिश के बाद पूरी घाटी धुली हुई और फ्रेश हो जाती है, चारों तरफ हरियाली नजर आने लगती है

और यहां की प्राकृतिक खूबसूरती देखते ही बनती है।

इन बातों का रखें खास ख्याल

चारधाम यात्रा ही नहीं बल्कि किसी भी यात्रा के दौरान आपको अपनी जरूरी दवाइयां हमेशा साथ रखनी चाहिए। इसके अलावा छोटी-मोटी सामान्य परेशानियों जैसे- पेट दर्द, उल्टी, सिरदर्द, बुखार की दवा के अलावा क्रीम और पेनरिलीफ स्प्रे भी साथ रखना चाहिए। यात्रा के दौरान गर्म और ऊनी कपड़े साथ रखें क्योंकि इस क्षेत्र का मौसम हमेशा ठंडा रहता है और ऊंचाई पर तो ठंड ज्यादा बढ़ जाती है।

चारधाम की यात्रा अकेले करने की बजाए दोस्तों और रिश्तेदारों के साथ करें क्योंकि रूट चैलेंजिंग होने की वजह से मुश्किलों का सामना करना पड़ सकता है।

नेचर लवर्स जरूर घूमें कसौली, यहां से चंडीगढ़ और शिमला जैसे खूबसूरत शहर भी दूर नहीं



हम में से बहुत से लोग ऐसे हैं, जो ऐसी जगहों को पसंद करते हैं, जहां पर उन्हें नेचर का साथ मिल सके। इसी वजह से ज्यादातर लोग हिल स्टेशन और साउथ इंडिया की खूबसूरत जगहों पर घूमना पसंद करते हैं। अगर आप भी ऐसी जगहों पर जाना पसंद करते हैं, तो हम आपको बताने का रहे हैं ऐसे खूबसूरत हिलस्टेशन के बारे में, जहां घूमने के अलावा आप आसपास के शहरों में भी घूम सकते हैं। कसौली एक खूबसूरत हिलस्टेशन, जहां पर आपको कई खूबसूरत पेड़ मिलेंगे। वहीं कसौली के आसपास है चंडीगढ़ और शिमला जैसे खूबसूरत शहर।

कसौली में हर तरह के ट्रैवलर के लिए कुछ न कुछ जरूर है। एडवेंचर पसंद हैं तो ट्रैकिंग कर सकते हैं, प्रकृति प्रेमी हैं तो नेचर वॉक के लिए जा सकते हैं, खरीददारी का शौक रखते हैं तो शॉपिंग कर सकते हैं और फूडी हैं तो आपको

खाने की भी टेरेस वैरायटी मिल जाएगी। रोमांटिक डेट के लिए भी कसौली एक बेस्ट डेस्टिनेशन है, क्योंकि इस खूबसूरत हिल स्टेशन पर पहुंचकर आपका तन और मन दोनों रिफ्रेश हो जाएगा।

इन जगहों की करें सैर मंकी पॉइंट

यह कसौली शहर का सबसे ऊंचा पॉइंट है, जहां पहुंचकर पर्यटकों को आसपास के इलाकों का व्यू देखने को मिलेगा। यहां एक प्राचीन हनुमान मंदिर भी है।

सनसेट पॉइंट

अकेलेपन की तलाश कर रहे लोग कसौली के सनसेट पॉइंट और लवर्स लेन जाना न भूलें। यह

जगह इतनी शांत है कि यहां आपको चिड़िया और हवा की आवाज के अलावा और कुछ सुनाई नहीं देगा।

गुरु नानकजी गुरुद्वारा

घरखल बाजार में स्थित यह गुरुद्वारा इस इलाके के सिख समुदाय का सबसे पुराना धार्मिक केंद्र है और इस गुरुद्वारा में देश ही नहीं बल्कि दुनियाभर से हर साल बड़ी संख्या में श्रद्धालु पहुंचते हैं।

ऐन्जलिकन चर्च

कसौली के बीचों बीच बना यह चर्च भी पर्यटकों के बीच काफी फेमस है। खूबसूरत और रंग-बिरंगा मॉल रोड इसके पास ही है और लोग यहां शांति की तलाश में आते हैं।

मॉल रोड

कसौली का सबसे फेमस टूरिस्ट स्पॉट है मॉल रोड जो अपने रंग-बिरंगे बाजार, छोटे-छोटे फूड जॉइंट्स और दूसरी चीजों के लिए पर्यटकों के बीच खासा फेमस है।

इस लड़की को एडमिशन देने को तैयार हैं अमेरिका के 113 मशहूर कॉलेज

जीहां अमेरिका के नॉर्थ कैरोलाइना स्टेट की रहने वाली 17 साल की एक लड़की को अपने यहां एडमिशन के लिए पूरे यूएस के बड़े बड़े कॉलेज तैयार बैठे हैं। वो भी शानदार स्कॉलरशिप के साथ। इस किशोर लड़की का नाम है जैस-मिन हैरिसन, जिसने अपनी स्कूल परीक्षा में शानदार मैरिट हासिल की है। परिणाम आने के बाद उसने विभिन्न कॉलेजों में बायोलॉजी डिग्री कोर्स के लिए आवेदन किया। जिसके नतीजे में करीब करीब हर कॉलेज से जैसमिन को एडमिशन का ऑफर लेटर पहुंच चुका है। इन कॉलेजों की संख्या 113 तक पहुंच गई है। बात यहीं खत्म नहीं होती, बल्कि

जैसमिन को अपने यहां पढ़ाने के प्रयास में इन कॉलेजों की तरफ से उसकी हाई मेरिट के आधार पर कुल 4.5 मिलियन डॉलर यानी करीब 30 करोड़ रुपए की स्कॉलरशिप ऑफर की जा रही है। अपनी खुशकिस्मती पर हैरान जैसमिन के सपने बेहद खूबसूरत हैं। उनका कहना है कि शुरू में जब उन्हें दोतीन कॉलेजों के ऑफर आये तो वे सुकून से थीं और खुश थी कि एक अच्छा कॉलेज मिल जायेगा। इसके बाद जब इतनी भारी स्कॉलरशिप के ऑफर के साथ उन्हें प्रवेश लेने के लिए ईमेल आने लगे तो वे हैरान रह गईं और बमर्शकिल निर्णय

ले पाईं। बहरहाल अब वे नए कॉलेज से बायोलॉजी में डिग्री हासिल करेंगी। उसके बाद वो एनआईसीयू यानि बच्चों के लिए सघन चिकित्सा विभाग के लिए बतौर नर्स करियर बनाना चाहती हैं। खास बात ये है कि जैसमिन को अपने सपने पूरे करने के लिए कोई बड़ी रकम खर्च नहीं करनी पड़ेगी। वे सिर्फ 135 डॉलर में इन नामी कॉलेजों में से किसी भी एक में एडमिशन ले सकती थीं। ये सब उनकी हाई मेरिट और पुराने स्कूल के प्रयासों का नतीजा है। आमतौर पर इन मशहूर कॉलेजों में एडमिशन लेने के लिए अच्छी खासी फीस भरनी पड़ती है।

मुंबई हलचल राशिफल

-आचार्य परमानंद शास्त्री

मेष: जोखिम व जमानत के कार्य टांके। जल्दबाजी से हानि संभव है। कीमती वस्तुएं सभालकर रखें। धैर्य रखें।

वृष: राजकीय सहयोग प्राप्त होगा। आय में वृद्धि होगी। वैवाहिक प्रस्ताव मिल सकता है। प्रमाद न करें।

मिथुन: उन्नति होगी। संपत्ति के बड़े सौदे बड़ा लाभ दे सकते हैं। प्रसन्नता रहेगी। व्यवसाय ठीक चलेगा।

कर्क: मनपसंद भोजन का आनंद मिलेगा। मनोरंजक यात्रा होगी। बौद्धिक कार्य सफल रहेंगे। लाभ होगा।

सिंह: मेहनत अधिक होगी। लाभ में कमी रहेगी। अपेक्षाकृत कार्यों में विलंब होगा। तनाव रहेगा।

कन्या: मेहनत का फल पूरा-पूरा मिलेगा। कार्य की प्रशंसा होगी। धन प्राप्ति सुगमता से होगी।

तुला: जल्दबाजी न करें। स्वास्थ्य का ध्यान रखें। अच्छी खबर मिलेगी। प्रसन्नता में वृद्धि होगी। झंझटों में न पड़ें।

वृश्चिक: नवीन वस्त्राभूषण की प्राप्ति होगी। यात्रा, नौकरी व निवेश मनोनुकूल रहेंगे। प्रसन्नता रहेगी।

धनु: व्ययवृद्धि से तनाव रहेगा। अपेक्षाकृत कार्यों में देरी होगी। दुष्टजन हानि पहुंचा सकते हैं।

मकर: डूबी हुई रकम प्राप्त हो सकती है। यात्रा, निवेश व नौकरी मनोनुकूल रहेंगे। प्रसन्नता रहेगी।

कुंभ: योजना फलीभूत होगी। व्यवसाय ठीक चलेगा। नौकरी में अधिकार बढ़ेंगे। मान-सम्मान मिलेगा।

मीन: तंत्र-मंत्र में रुचि रहेगी। राजकीय सहयोग मिलेगा। आय में वृद्धि होगी। प्रसन्नता बनी रहेगी।

शुगर फ्री हैं ये 6 फ्रूट्स, बेफिक्र होकर खाएं डायबिटीज के मरीज!

डायबिटीज यानी शुगर की बीमारी। इस बीमारी से ग्रस्त मरीज अक्सर ऐसे फलों से दूरी बना लेते हैं, जिनमें शुगर की मात्रा अधिक होती है। डायबिटीज लोगों को मानना है कि इनसे ब्लड शुगर लेवल बढ़ता है मगर कई फल ऐसे होते हैं, जिनमें ब्लड शुगर को कंट्रोल करने वाले तत्व जैसे विटामिन्स, मिनरल्स और फाइबर मौजूद होते हैं। वहीं इन फलों में पॉलीफेनोल नामक तत्व भी होता है, जो ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल में रखता है। इसलिए डायबिटीज मरीज को इस बात का जरूर पता होना चाहिए कि उसे किन फलों को खाना चाहिए और किन से दूरी बनानी चाहिए। आज हम आपको कुछ ऐसे फलों के बारे में बताएंगे, जिन्हें डायबिटीज में खाने से फायदा मिलेगा।

1. सेब

डायबिटीज मरीजों के लिए सेब काफी अच्छा फल है। एक स्टडी के अनुसार, सेब में ऐसा एंटीऑक्सीडेंट होता है जो कोलेस्ट्रॉल लेवल



को कम करता है और रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है। वहीं हार्वर्ड यूनिवर्सिटी स्टडी के मुताबिक, यह टाइप2 डायबिटीज से बचाए रखता है। सेब में जीआई की मात्रा कम होती है और विटामिन ए, कैल्शियम और

आयरन से भरपूर होता है।

2. बेरीज

जब आप कुछ मीठा खाना पसंद करते हैं तो ब्लूबेरी, रस बेरी और क्रैनबेरी जैसे फल आपके लिए सही हैं। ब्लूबेरी में हार्ट-हेल्दी

फ्लैवोनोइड्स, फाइबर और एंथोकाइनिन होते हैं जैसे तत्व होते हैं, जो टाइप 2 डायबिटीज से बचाए रखते हैं। वहीं रस बेरी में विटामिन उ, फाइबर, एंथोकाइनिन और एलाजिक एसिड होते हैं, जो इंसुलिन और ब्लड शुगर लेवल को कम करते हैं।

3. एवोकैडो

अक्सर डायबिटीज मरीजों को स्ट्रॉक और हार्ट अटैक आने का खतरा बना रहता है। ऐसे में एवोकैडो शरीर में कोलेस्ट्रॉल लेवल को कंट्रोल में रखता है और हार्ट की प्रॉब्लम से बचाए रखता है। अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लीनिकल न्यूट्रिशन के एक अध्ययन में पाया गया कि एवोकैडो में अच्छी वसा होती है, जो टाइप2 डायबिटीज को बढ़ाने की संभावना 25 प्रतिशत कम करती है।

4. खरबूजा

खरबूजा और तरबूज दोनों विटामिन उ और एंटीऑक्सीडेंट जैसे पोषक तत्वों में समृद्ध होते हैं और कैलोरी भरपूर फूड्स के

बिना ही भूख को संतुष्ट रखते हैं। खरबूजे में विटामिन अ भी होता है, जो आंखों को हैल्दी और डायबिटीज से संबंधित रेटिनोपैथी को मेटिन रखता है।

5. रेड ग्रेपफ्रूट

रेड ग्रेपफ्रूट एलडीएल कोलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसराइड्स को कम करने का काम करता है, जिससे हृदय रोग का खतरा कम होता है। यह फल अच्छे कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बढ़ाने में मदद करता है और रक्तचाप को कम करता है।

6. टमाटर

आप इसे एक सब्जी की तरह खा सकते हैं, लेकिन तकनीकी रूप से टमाटर भी एक फल है, जो डायबिटीज में काफी फायदेमंद माना जाता है। इसमें न केवल विटामिन उ और अ बल्कि पोटैशियम और हार्ट-हेल्दी एंटीऑक्सीडेंट मौजूद होते हैं। टमाटर में कार्बोस में भी कम होता है। एक कप टमाटर में केवल 32 कैलोरी होती है।

वर्कआउट के बाद प्रोटीन के लिए खाएं ये 6 फूड्स



जरूर करें।

2. आर्गेनिक टोफू उत्पाद

अगर आप अपने शरीर को फिट रखना चाहते हैं तो वर्कआउट के बाद प्रोटीन के लिए टोफू का सेवन भी कर सकते हैं। शरीर में प्रोटीन के लिए वर्कआउट के बाद आर्गेनिक टोफू उत्पाद का सेवन जरूर करें।

3. ऑयल सीड्स

वर्कआउट के बाद अपनी डाइट में ऑयल सीड्स जैसे- मूंगफली, अलसी के बीज, चिया के बीज, कद्दू के बीज, और सनफ्लावर सीड्स भी शामिल करें। प्रोटीन से भरपूर ये बीज आपके शरीर को ताकत देने के साथ-साथ कई बीमारियों से भी बचाएंगे।

4. हार्ड प्रोटीन नट्स

भूने हुए नट्स- जैसे बादाम, काजू, पिस्ता और अखरोट का सेवन भी शरीर के लिए फायदेमंद होता है। इसमें मोनोसैचुरेटेड फैट होता है, जोकि शरीर को ताकत देने के साथ-साथ आपको बीमारियों से भी बचाता है। इसलिए वर्कआउट के बाद प्रोटीन से भरपूर रोस्टेड नट्स का सेवन भी जरूर करें।

5. बींस

प्रोटीन और अमीनो एसिड से भरपूर बींस मसल्लस को स्ट्रिंग बनाने और आपके स्वस्थ रखने में मदद करते हैं। इसका सेवन नर्वस सिस्टम को ठीक रखता है और मांसपेशियों को मजबूत बनाता है।

6. साबुत अनाज और बाजरा

शरीर में ताकत बनाए रखने के लिए रोजाना साबुत अनाज और बाजरे का सेवन भी जरूर करें। आप वर्कआउट के बाद ज्वार, बाजरा और क्विनो का सेवन करें। प्रोटीन युक्त इस चीजों को वर्कआउट के बाद खाने से आपको दोगुना फायदा मिलेगा।

फिट रहने और मसल्लस बनाने के लिए लोग रोजाना जिम जाकर वर्कआउट और एक्सरसाइज करते हैं। मगर क्या आप जानते हैं कि शरीर को फिट रखने के लिए जिम जाना ही काफी नहीं है। इसके लिए प्रोटीन, मिनरल्स, विटामिन्स और फाइबर युक्त फूड्स का सेवन करना भी बहुत जरूरी है। वर्कआउट के बाद शरीर का प्रोटीन यूटीलाइज जाता है और इन्हें दोबारा रिपेयर करने के लिए प्रोटीन की बहुत जरूरत होती है। ऐसे में आज हम आपको प्रोटीन युक्त कुछ ऐसे फूड्स के बारे में बताएंगे, जिसे वर्कआउट के बाद खाने से आपको दोगुना से ज्यादा फायदा मिलेगा।

1. दालों का सेवन

हार्ड प्रोटीन से भरपूर दालों का सेवन से एक्सरसाइज के कारण थकी हुई मांसपेशियों को नई जान देता है। इसलिए वर्कआउट के बाद हार्ड प्रोटीन, फाइबर, आयरन और पोटैशियम से भरपूर दालों का सेवन

चेहरे पर पड़े भूरे रंग के भट्टे दागों से पीछा छुड़वाना हैं तो फॉलो करें ये टिप्स



हाइपर-पिगमेंटेशन स्किन से जुड़ी एक समस्या है, जिसमें त्वचा के कुछ भाग डार्क हो जाते हैं, जिन्हें हम झाड़ियां भी कह देते हैं। यह समस्या ज्यादातर चेहरे और गर्दन पर दिखाई देती है लेकिन इसका असर शरीर के बाकी हिस्सों पर भी दिखाई देता है। हाइपर-पिगमेंटेशन के कारण स्किन भट्टी लगने लगती है। अगर आप इस समस्या से परेशान हैं और स्किन को बेदाग बनाए रखना चाहते हैं तो आज हम आपको पहले तो इस समस्या का कारण, फिर इसके उपचार के लिए घरेलू नुस्खे बताएंगे, जिनके इस्तेमाल से स्किन संबंधी इस समस्या से आसानी

से छुटकारा पाया जा सकता है। हाइपर-पिगमेंटेशन की समस्या शरीर में मेलानिन नामक एक घटक के उच्च उत्पादन के कारण हो सकती है। इसके अलावा त्वचा का ज्यादा देर धूप के संपर्क में रहना, कुछ बीमारियां, हार्मोनल असंतुलन जैसे कारण भी त्वचा की यह प्रॉब्लम हो सकती है।

1. दही और हल्दी मास्क

चुटकी भर हल्दी में 2 चम्मच दही मिलाए और इस मिक्सचर को चेहरे पर लगाए। लगभग 30 मिनट बाद चेहरे को धो लें। यह नुस्खा हाइपर-पिगमेंटेशन से छुटकारा दिलाएगा और सूर्य की तेज किरणों से स्किन को बचाए रखेगा।

2. आलू और टमाटर मास्क

कद्दूकस किए हुए आलू से रस निकालें और इसे मेश किए टमाटर में डालकर पेस्ट तैयार करें। इस पेस्ट को डार्क पैचेस या दाग-धब्बों पर लगाए और लगभग 20 मिनट बाद धो लें। आलू में स्किन व्हाइटनिंग प्रॉपर्टीज होने के कारण आप अकेले आलू का इस्तेमाल भी चेहरे पर कर सकते हैं। यह आंखों के नीचे पड़े डार्क सर्कल्स और सूजन को भी हटाने में कारगर है।

3. नींबू

आधे नींबू के रस में 3-4 बूंद शहद की मिलाए। फिर इस पेस्ट को पूरे चेहरे पर लगाए और लगभग 10 मिनट बाद चेहरे को ठंडे पानी से धो दें। इससे न केवल स्किन पर मौजूद डार्क स्पॉट और मार्क्स दूर होंगे बल्कि इस पेस्ट के इस्तेमाल से स्किन नैचुरल तरीके से सॉफ्ट और मॉइस्चराइज होगी।

4. ग्रीन टी

आप अपनी आंखों के नीचे पड़ा डार्क सर्कल्स और सूजन को टी बैग की मदद से भी हटा सकते हैं। इसके लिए कुछ मिनट तक अपनी आंखों पर टी बैग रखें, इससे काफी फायदा मिलेगा।

आपकी इन्हीं गलतियों की वजह से होठ हो जाते हैं काले

गुलाबी और सॉफ्ट होंठ अच्छी सेहत की पहचान है। कई बार मौसम में बदलाव, तेज धूप, धूल- मिट्टी के कारण होंठों का गुलाबी पन गायब हो जाता है। होंठों के इस कालेपन से चेहरे की खूबसूरती पर भी बुरा असर पड़ता है। इसके अलावा सनबर्न, टैनिंग के अलावा और भी बहुत से कारण हैं, जिससे होंठ काले पड़ने शुरू हो जाते हैं। इन्हें दोबारा करने के लिए आप घरेलू तरीके तो अपना सकते हैं लेकिन इससे पहले होंठों के कालेपन का कारण जानना जरूरी है।

होंठों को मॉइश्चराइज न करना
झाई होंठों की केयर करना बहुत जरूरी है। पानी की कमी से भी होंठ झाई हो जाते हैं। इसके अलावा शीया बटर, वसलीन और लिप बटर होंठों पर लगाने से होंठ नर्म हो जाते हैं। इसके अलावा पानी का भरपूर मात्रा में सेवन करने से इनका रंग भी गुलाबी होने लगता है।

डेड स्किन न हटाना

होंठों की स्किन हो या फिर चेहरा, कुछ समय बाद इन पर

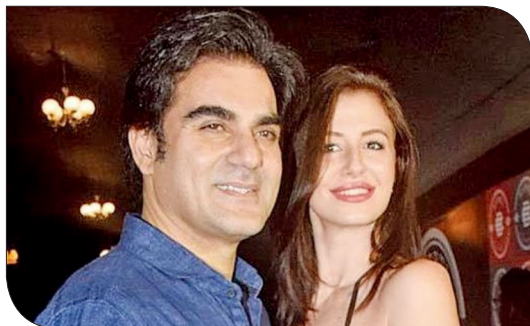
डेड स्किन जमा होने लगते हैं, जिसे हटाना बहुत जरूरी है। होंठों पर जमा डेड स्किन को साफ न किया जाए तो इससे कालापन बढ़ने लगता है। होंठों पर जमा डेड स्किन को हटाने के लिए चीनी में एक-दो बूंद नारियल तेल मिलाकर होंठों पर स्क्रबिंग करें।

स्मोकिंग से बदलता है होंठों का रंग

जो लोग स्मोकिंग करते हैं उनके होंठों का नेचुरल गुलाबी निखार कालेपन में बदल जाता है। होंठों का गुलाबीपन बरकरार रखने के लिए सिगरेट की लत से छुटकारा पाने की कोशिश करें।

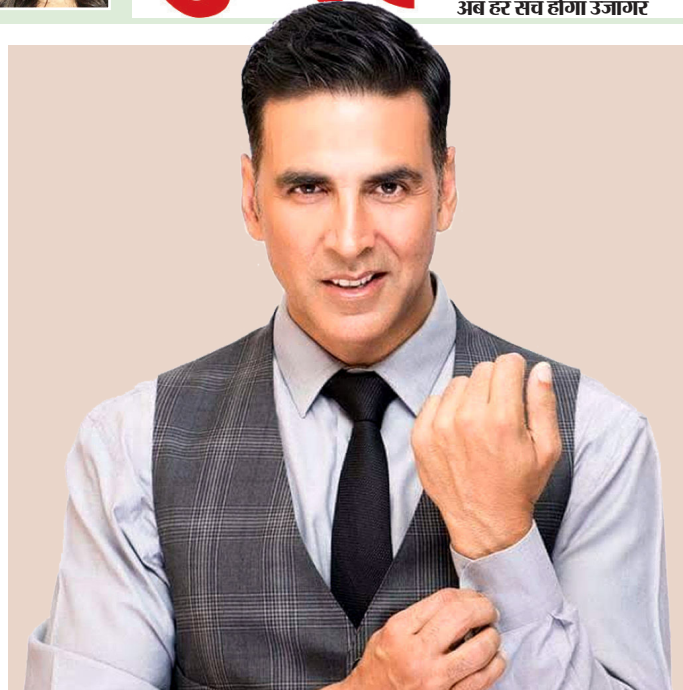


अरबाज खान के साथ शादी गर्लफ्रेंड जॉर्जिया ऐंड्रियानी ने तोड़ी चुप्पी



इटैलियन मॉडल और ऐक्ट्रेस जॉर्जिया ऐंड्रियानी ने फिल्म 'गेस्ट इन लंदन' से बॉलीवुड में डेब्यू किया था। हालांकि अभी तक वह अपनी फिल्मों के कारण कम बल्कि अरबाज खान के साथ लिंकअप की खबरों के कारण ज्यादा चर्चा में रहती हैं। मलाइका अरोड़ा से

अरबाज खान के तलाक के बाद से इन दोनों के रिलेशनशिप पर काफी सवाल पूछे जाते हैं। हालांकि जॉर्जिया और अरबाज ने मीडिया से अपने रिलेशनशिप को कभी छिपाया नहीं है और इनकी शादी की खबरें अक्सर मीडिया में आती रहती हैं। हाल में बातचीत में जॉर्जिया ने अरबाज के साथ अपनी शादी की खबरों पर बात की। उन्होंने कहा कि उन्हें अरबाज के साथ शादी की खबरों से कोई फर्क नहीं पड़ता है। जॉर्जिया ने कहा, 'जब आप इंडस्ट्री में किसी फेमस आदमी के नजदीक होते हैं तो ऐसी अफवाहें आती रहती हैं। अगर आप किसी मशहूर आदमी से दोस्ती करते हैं तो आप भी मशहूर हो जाते हैं। मुझसे काफी लोग मेरे बारे में बातें पूछते हैं इसलिए शादी की अफवाहों से मुझे फर्क नहीं पड़ता।' वैसे शादी से ज्यादा जॉर्जिया के लिए उनकी फैमिली चिंता का विषय है। जॉर्जिया का परिवार इस समय इटली में है जहां कोरोना वायरस के कारण हजारों लोगों की जान जा चुकी है। अपने परिवार के बारे में बात करते हुए उन्होंने कहा, 'मेरी फैमिली ठीक है और सुरक्षित है।'



कभी काजोल का सीक्रेट क्रश थे अक्षय कुमार?

बॉलीवुड में बहुत सारे कपल हैं जिन्हें लोग परफेक्ट मानते हैं। हालांकि अगर उनमें से सबसे अच्छे कपल्स की जब भी बात होगी तो उसमें काजोल और अजय देवगन का नाम जरूर जोड़ा जाएगा। साथ में दोनों ने काम किया और जल्द ही आपस में शादी करने का फैसला ले लिया। वैसे भले ही काजोल ने अजय से शादी की हो लेकिन कम ही लोगों को पता है कि बॉलीवुड में काजोल का क्रश कोई और ही ऐक्टर थे। एक टीवी शो के दौरान मशहूर प्रड्यूसर-डायरेक्टर करण जौहर ने इस बात का खुलासा किया था। उन्होंने बताया कि मुंबई में इवेंट के दौरान अपने 'क्रश' अक्षय कुमार को ढूँढ रही थीं। यह बात साल 1991 की है जबकि मुंबई में त्रिपु कपूर और जेबा बख्तियार की फिल्म 'हिना' का प्रीमियर हो रहा था। करण ने बताया कि अक्षय को ढूँढने में वह उस समय काजोल की मदद कर रहे थे। हालांकि उस दिन करण और काजोल को अक्षय तो नहीं मिले लेकिन ये दोनों एक-दूसरे के पक्के दोस्त जरूर बन गए। अब काजोल के इस सीक्रेट क्रश के बारे में अक्षय को कितनी जानकारी है, यह कहना मुश्किल है। बाद में काजोल को अजय देवगन मिल गए और दोनों ने 24 फरवरी 1999 में शादी कर ली।



आयुष्मान खुराना को क्यों आई अपनी पहली फिल्म 'विकी डोनर' की याद

बॉलीवुड के चहेते स्टार आयुष्मान खुराना आज जिन बुलंदियों पर हैं, उसमें बड़ा योगदान उनकी पहली फिल्म 'विकी डोनर' का ही है। आयुष्मान ने इसी फिल्म से बॉलीवुड में ना सिर्फ कदम रखा बल्कि बता दिया कि वह आने वाले समय में बड़े सितारे साबित होंगे। आज उनकी और बॉक्स ऑफिस पर उनका प्रदर्शन यह साबित भी करता है। आयुष्मान खुराना अपनी पहली फिल्म को याद करते हुए सबसे पहले तो निर्देशक शूजीत सरकार को याद करते हैं और उन्हें मौका देने के लिए शुक्रिया कहते हैं। आयुष्मान ने कहा, एक नायक के रूप में मुझे लौक से हटकर सबजेक्ट वाली इस फिल्म को चुनने के लिए मैं शूजीत दा का हमेशा ही आभारी रहूंगा। आयुष्मान ने आगे कहा, 'शूजीत दा ने हम जैसे बाहरी लोगों को मौका देकर शायद यह संकेत दिया कि हम भी ऊंचे सपने देख सकते हैं। हम भी हिंदी फिल्मों में हीरो बनने के अपने पैशन को लेकर आगे बढ़ सकते हैं।' आयुष्मान मानते हैं कि उनकी इस पहली फिल्म ने इंडस्ट्री और दर्शकों को यह बता दिया कि अब कोई ऐसा ऐक्टर आ गया है जो चली आ रही धारणाओं के विपरीत जाकर इस तरह के रोल के लिए तैयार है। जो जोखिम लेने के लिए तैयार है। आज शायद इसी कारण मैं यहां हूँ।